



# 9月の予定献立表

令和4年8月31日発行



あおい保育園

日	曜日	昼食			果物	おやつ	
		主食	副菜	汁物		(◇は、手作りのおやつです。) 1~2歳児のみです。	
1	木	🍚	● マーボーなす ◆ きゅうりの甘酢和え ★ 中華スープ	豆腐・豚挽肉・なす・玉葱・人参・干し椎茸・葱・味噌・鶏ガラ・片栗粉 きゅうり・キャベツ・人参・ちくわ・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・もやし・水菜・鶏ガラ	梨	◇ フレンチトースト 食パン・卵・牛乳・砂糖	牛乳
2	金	🍚	● 豚肉の生姜煮 ◆ ごぼうサラダ ★ さつま芋の味噌汁	豚肉・玉葱・しょう油・キャベツ ごぼう・小松菜・人参・マグロの水煮・ごま・マヨネーズ さつま芋・玉葱・しめじ・油揚げ・いりこ・味噌	オレンジ	♡ ハートのシュガーパイ パイシート・砂糖	牛乳
3	土	🍚	● 鶏とほうろ丼 ◆ 切干大根の酢もの ★ ジャが芋のすまし汁	鶏挽肉・卵・ほうれん草・しょう油 切干大根・きゅうり・わかめ・人参・ごま・酢・砂糖 じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・しょう油	バナナ	ビスケット	牛乳
5	月	🍚	● ハヤシライス ◆ 豆腐サラダ ★ 卵スープ	牛肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ハヤシルウ 豆腐・トマト・きゅうり・枝豆・ひじき・酢 卵・玉葱・ほうれん草・麩・いりこ・しょう油	オレンジ	アイスクリーム	牛乳
6	火	🍚	● 鮭のタルタルソースかけ ◆ きんぴら ★ 豆腐の味噌汁	鮭・卵・玉葱・パセリ・マヨネーズ・きゅうり ごぼう・人参・しらたき・ピーマン・しょう油・砂糖 豆腐・玉葱・えのき茸・オクラ・いりこ・味噌	梨	◇ 焼き芋 さつま芋	牛乳
7	水	🍜	● 冷やしとうめん ◆ じゃこ豆 ★ もやしとキャベツの磯和え	そうめん・卵・ハム・きゅうり・かつお節・昆布・しょう油 水煮大豆・ちりめんじゃこ・片栗粉・砂糖・しょう油 もやし・キャベツ・人参・海苔・しょう油	バナナ	◇ 炊き込みおにぎり 米・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ	牛乳
8	木	🍚	● 鶏の塩焼き ◆ 白和え ★ なすの味噌汁	鶏肉・トマト 豆腐・ほうれん草・コーン・人参・しらたき・ごま・味噌・砂糖 なす・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	オレンジ	◇ マドレーヌ 小麦粉・卵・バター・砂糖	牛乳
9	金	🍚	● いがぐり風団子 ◆ 里芋のおかか煮 ★ 麩のすまし汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・卵・片栗粉・そうめん・きゅうり 里芋・人参・かつお節・しょう油・砂糖 麩・玉葱・えのき茸・わかめ・いりこ・しょう油	梨	◇ お月見パンナコッタ 牛乳・生クリーム・ヨーグルト・ゼラチン・オレンジジュース	牛乳
10	土	🍚	● エビピラフ ◆ グリーンサラダ ★ ポテトスープ	エビ・ベーコン・玉葱・人参・コーン・ピーマン・コンソメ・バター キャベツ・水菜・ほうれん草・酢・サラダ油 卵・じゃが芋・玉葱・パセリ・コンソメ	オレンジ	せんべい	牛乳
12	月	🍚	● カレー肉じゃが ◆ 春雨の酢もの ★ 豆腐のすまし汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・カレールウ 春雨・きゅうり・人参・わかめ・酢・砂糖 豆腐・玉葱・小松菜・えのき茸・いりこ・しょう油	梨	◇ ゆかりおにぎり 米・ゆかり	牛乳
13	火	🍚	● さんまの塩焼き ◆ 納豆和え ★ かきたま汁	さんま・じゃが芋・青のり 納豆・ほうれん草・もやし・人参・かつお節・海苔・しょう油 卵・玉葱・麩・葱・いりこ・しょう油	バナナ	◇ アップルクッキー 小麦粉・卵・バター・砂糖・りんご	牛乳
14	水	🍜	● ちゃんぽん ◆ じゃが芋のチーズ焼き ★ きゅうりの酢もの	中華麺・豚肉・エビ・イカ・アサリ・キャベツ・玉葱・人参・もやし・葱・鶏ガラ じゃが芋・ベーコン・ピーマン・チーズ きゅうり・人参・わかめ・かまぼこ・酢・砂糖	オレンジ	◇ たらこおにぎり 米・たらこ	牛乳
15	木	🍚	● 豆腐のおんかけ ◆ 小松菜の磯和え ★ じゃが芋の味噌汁	豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・えのき茸・粟・葱・片栗粉・しょう油 小松菜・キャベツ・人参・海苔・しょう油 じゃが芋・玉葱・水菜・いりこ・味噌	バナナ	◇ ココア蒸しパン ミックス粉・ココア・卵・砂糖・牛乳・バター	牛乳
16	金	🍚	● バーベキューチキン ◆ 大根サラダ ★ コーンクリームスープ	鶏肉・ケチャップ・ソース・キャベツ 大根・きゅうり・人参・わかめ・酢・サラダ油 コーン・クリームコーン・じゃが芋・玉葱・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ	梨	◇ マカロニあべかわ マカロニ・きな粉・砂糖	牛乳
17	土	🍚	● 穴子丼 ◆ かぼちゃのどほう煮 ★ もやしとわかめのすまし汁	穴子・卵・ほうれん草・しょう油 かぼちゃ・鶏挽肉・しょう油・砂糖 もやし・わかめ・玉葱・えのき茸・いりこ・しょう油	オレンジ	ビスケット	牛乳
20	火	弁当日				せんべい	牛乳
21	水	パン	● かぼちゃグラタン ◆ コーンサラダ ★ 青梗菜のスープ	鶏肉・マカロニ・かぼちゃ・玉葱・しめじ・牛乳・小麦粉・バター・コンソメ・チーズ コーン・キャベツ・人参・小松菜・酢・サラダ油 卵・青梗菜・玉葱・いりこ・しょう油	オレンジ	◇ おはぎ 米・もち米・粒あん・きな粉	牛乳
22	木	赤飯	● 鶏のかりん揚げ ◆ キャベツのおかか和え ★ 豆腐のすまし汁	鶏肉・片栗粉・ごま・しょう油・砂糖・さつま芋 キャベツ・人参・ほうれん草・もやし・かつお節・しょう油 豆腐・玉葱・しめじ・小松菜・いりこ・しょう油	バナナ	誕生ケーキ カステラ・梨	牛乳
24	土	🍚	● きのご飯 ◆ 三色ごま和え ★ 豚汁	鶏肉・椎茸・しめじ・舞茸・人参・しょう油 キャベツ・人参・小松菜・ごま・しょう油 豚肉・豆腐・さつま芋・大根・人参・ごぼう・葱・いりこ・味噌	オレンジ	ビスケット	牛乳
26	月	🍚	● 鶏とほうろ煮 ◆ 豆腐とわかめのすまし汁 ★ 豆腐とわかめのすまし汁	鶏肉・うずら卵・里芋・人参・ごぼう・れんこん・干し椎茸・しょう油・砂糖 キャベツ・人参・ひじき・ちくわ・ごま・マヨネーズ 豆腐・玉葱・わかめ・えのき茸・いりこ・しょう油	バナナ	◇ 梅おにぎり 米・梅干し・海苔	牛乳
27	火	ご納飯豆	● 鮭の塩焼き ◆ ミルクおから ★ かぼちゃの味噌汁	鮭・ほうれん草・もやし・海苔・しょう油 おから・豚挽肉・玉葱・人参・葱・チーズ・牛乳・しょう油・砂糖 かぼちゃ・玉葱・しめじ・葱・いりこ・味噌	りんご	◇ スイートポテト さつま芋・バター・牛乳・砂糖・卵	牛乳
28	水	🍜	● きつねうどん ◆ マセドニアンサラダ ★ ほうれん草のごま和え	うどん・油揚げ・玉葱・人参・干し椎茸・葱・かまぼこ・かつお節・昆布・しょう油 かぼちゃ・じゃが芋・きゅうり・ハム・マヨネーズ ほうれん草・もやし・人参・ごま・しょう油	オレンジ	◇ ビビンバおにぎり 米・牛ミンチ・小松菜・ごま・ごま油	牛乳
29	木	🍚	● 厚揚げの味噌炒め ◆ 大根のツナ和え ★ 卵と水菜のすまし汁	厚揚げ・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・味噌・砂糖 大根・人参・わかめ・マグロの水煮・ごま・酢・砂糖 卵・玉葱・水菜・じゃが芋・いりこ・しょう油	バナナ	◇ アップルトースト 食パン・りんご・マーガリン・グラニュー糖	牛乳
30	金	🍚	● くまさんカレー ◆ コールスロー ★ 豆腐スープ	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・黒豆・かまぼこ・魚肉ソーセージ・カレールウ キャベツ・人参・きゅうり・酢・サラダ油 豆腐・玉葱・ほうれん草・コーン・いりこ・しょう油	梨	ヨーグルト クラッカー	牛乳

※行事、材料の都合等により、献立を一部変更することがあります。

※今月の弁当日は、20日(火)です。

今月の旬

なす・ピーマン・かぼちゃ・栗・さんま・梨

